

Inventar-Listen-Nr.: 4186

Dietrich Martin

Grundlagen der Trainingslehre

Teil I: Die inhaltliche Struktur des Trainingsprozesses

~~RLF 68 64~~

Tv 2/14/I



Verlag Karl Hofmann · Schorndorf

Sportbibliothek TUD

Ted

Fac



56339574

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	7
EINLEITENDE BETRACHTUNG ZUM SELBSTVERSTÄNDNIS ZUR ENTWICKLUNG DER TRAININGSLEHRE UND DEM TRAININGSBEGRIFF	9
I. Zum Selbstverständnis der allgemeinen Trainingslehre (Trainingswissenschaft)	9
II. Zur Entwicklung der Trainingslehre	11
III. Der Trainingsbegriff	18
1. STRUKTURMODELL DES TRAININGSPROZESSES	22
1.1 Die Gliederung der Trainingsziele	22
1.2 Die Handlungsfähigkeit als das grundlegende Trainingsziel	24
1.3 Der handlungstheoretische Ansatz als Grundlage der Strukturierung des Trainingsprozesses	26
2. DIE MOTORISCHEN GRUNDEIGENSCHAFTEN UND IHRE ENTWICKLUNG — Erste Inhaltsgruppe des Trainingsprozesses	34
2.1 Zur Charakteristik der Grundeigenschaften	34
2.2 Grundsätze der Methodik zur Entwicklung der motorischen Grundeigenschaften	38
2.2.1 Die Methodik im weiteren und im engeren Sinne	38
2.2.2 Die Übungsform und ihre Stellung bei der Entwicklung der Eigenschaften	41
2.2.3 Grundsätze der Belastung	45
<i>Der Zusammenhang von Belastung und Erholung (47) — Merkmale der Belastung (50) — Die Komponenten der Belastungsstruktur zur Steuerung der Trainingsbelastungen (52) — Merkmale der Erholung (56)</i>	
2.2.4 Methodische Prinzipien der Trainingsgestaltung	60
2.3 Die Kraft und das Krafttraining	63
2.3.1 Terminologische und charakteristische Betrachtung der Kraft als Grundeigenschaft	63
2.3.2 Neuromuskuläre und biologische Bedingungen der Kraft	68
<i>Training auf Kraftzuwachs (72) — Training zur Verbesserung der Mus- kelausdauer (Kraftausdauer) (73)</i>	
2.3.3 Die Krafttrainingsarten	78
<i>Das Maximalkrafttraining (78) — Das Schnellkrafttraining (80) — Das Kraftausdauertraining (82) — Isokinetisches Krafttraining (84) — Methodisch-organisatorische Gestaltung des Krafttrainings (86)</i>	

2.3.4	Prinzipien des Krafttrainings	89
	<i>Das Prinzip der dynamischen Übereinstimmung (89) — Das Prinzip der allgemeinen und vielseitigen Krafttrainings (98)</i>	
2.4	Die Schnelligkeit und das Schnelligkeitstraining	104
2.4.1	Terminologische und charakteristische Betrachtung der Grundeigenschaft Schnelligkeit	104
2.4.2	Physiologische Bedingungen der Schnelligkeit	108
2.4.3	Die Methodik des Schnelligkeitstrainings	110
	<i>Die Schulung der Bewegungsreaktion (110) — Die Schulung der maximalen Bewegungsgeschwindigkeit (112) — Die Entwicklung der Anfangskraft (115) — Zusammenfassung der methodischen Anweisungen zum Schnelligkeitstraining (118)</i>	
2.5	Die Ausdauer und das Ausdauertraining	119
2.5.1	Terminologische und charakteristische Betrachtung der Grundeigenschaft Ausdauer	119
	<i>Aerobe und anaerobe Ausdauerfähigkeit (121) — Kurzzeit-, Mittelzeit- und Langzeitdauer (124) — Grundlagenausdauer und spezielle Ausdauer (126)</i>	
2.5.2	Biologische Voraussetzungen der Ausdauer	128
	<i>Zur aeroben Kapazität (130) — Zum Problem des Höhentrainings (132) — Zur anaeroben Kapazität (135) — Herzfrequenz und Milchsäurespiegel (136)</i>	
2.5.3	Grundlagenausdauer	137
	<i>Das Verhältnis der Übungsformen zueinander (139) — Das Verhältnis von Dauer und Intensität zueinander (140)</i>	
2.5.4	Die spezielle Ausdauer	143
	<i>Methodische Grundsätze der speziellen Ausdauererschulung (144) — Die analytische Struktur der Sportart als Voraussetzung für die Trainingskonzeption der speziellen Ausdauer (150)</i>	
2.5.5	Methoden des Ausdauertrainings	152
	<i>Dauermethoden (153) — Wechselmethoden (154) — Extensive und intensive Intervallmethoden (155) — Wiederholungsmethoden (156) — Die Wettkampfmethoden (156)</i>	
2.6	Beweglichkeit und Gewandtheit	157
2.6.1	Terminologische und charakteristische Betrachtung beider Eigenschaften	157
	<i>Definition und Bedeutung der Beweglichkeit (158) — Begriff und Bedeutung der Gewandtheit (162)</i>	
2.6.2	Inhalte und Methodik der Beweglichkeitsschulung	164
2.6.3	Methodisch-inhaltliche Betrachtung zur Schulung der Gewandtheit	168
2.7	Der Eigenschaftskomplex in seiner Gesamtheit im Trainingsprozeß	171
2.7.1	Vorbemerkungen zur Problematik	171
2.7.2	Die allgemeine und die spezielle Vorbereitung	173
3.	DIE SCHULUNG DER SPORTLICHEN TECHNIK UND TAKTIK — Zweite Inhaltsgruppe des Trainingsprozesses	177
3.1	Zur Charakteristik der sportlichen Technik und Taktik	177

3.1.1	Terminologische Vorbemerkungen	177
3.1.2	Der Zusammenhang und die Abhängigkeit der sportlichen Technik und der motorischen Grundeigenschaften	180
3.2	Die Schulung der sportlichen Technik	182
3.2.1	Die sportliche Technik — Kriterien und Merkmale <i>Zur Operationalisierung der sportlichen Technik (183) — Zu den Merkmale der sportlichen Technik (184)</i>	183
3.2.2	Die inhaltliche Strukturierung der Bewegungsspezifik einer Sportart <i>Beispiele der Strukturierung (205) — Die Wertigkeit von Einzeltech- niken für den erfolgreichen Wettkampf (206)</i>	204
3.2.3	Lehren und Lernen der sportlichen Technik <i>Das Lernen von Bewegungsabläufen — motorisches Lernen (209) — Die Phasen des motorischen Lernprozesses (214) — Die Vervollkomm- nung der sportlichen Technik (218)</i>	209
3.2.4	Zur Methodik der Techniks Schulung <i>Methodische Maßnahmen (222) — Zur Bewegungskorrektur (225)</i>	222
3.3	Taktik im Sport	226
3.3.1	Was verstehen wir unter taktischer Handlungsfähigkeit <i>Möglichkeiten der Einteilung taktischer Handlungen im Sport (228) — Voraussetzungen des taktischen Handelns im Sport (231) — Die Phasen der taktischen Handlungen (232)</i>	227
3.3.2	Methodische Überlegungen zum „Taktiktraining“	233
4.	DIE SCHULUNG DER KOGNITIVEN FÄHIGKEITEN — Dritte Inhaltsgruppe des Trainingsprozesses	236
4.1	Die Stellung der kognitiven Fähigkeiten im Trainingsprozeß	236
4.1.1	Der Bereich und die Bedeutung der kognitiven Fähigkeiten	236
4.1.2	Die Zielsetzung der Schulung kognitiver Fähigkeiten	238
4.2	Die inhaltliche Strukturierung des Bereichs der kognitiven Schulung	239
4.2.1	Inhalte (Kenntnisse) der produktiven Funktionsebene	240
4.2.2	Inhalte (Kenntnisse) der reproduktiven Funktionsebene	242
4.2.3	Die Vermittlung der kognitiven Fähigkeiten im Trainingsprozeß	243
5.	PSYCHOLOGISCHE KOMPONENTEN DER SPORTLICHEN LEISTUNG — Vierte Inhaltsgruppe des Trainingsprozesses (affektiver Bereich)	246
5.1	Persönlichkeitseigenschaften und Einstellungen, die Grundlagen der Leistungsbereitschaft	246
5.1.1	Bedeutung und Charakteristik des affektiven Trainingszielbereichs	246
5.1.2	Psychische Eigenschaften der Persönlichkeitsstruktur des Sportlers <i>Ein hypothetisches Modell der psychischen Eigenschaften (249) — Zu- sammenspiel und Funktion der psychischen Eigenschaften bei sport- lichen Handlungen (252)</i>	248
5.1.3	Einstellungen, ihre Antriebs- und Steuerungsfunktion bei sportlichen Handlungen	253

5.2	Psychische Stabilität, Erfolgs- und Mißerfolgseinflüsse auf die Leistung	256
5.2.1	Das Problem der psychischen Stabilität	256
5.2.2	Leistungsmotivation und Zielsetzung	257
5.2.3	Ein kurzer Ausblick	258
6.	KOOPERATIVE LEISTUNGEN IM SPORT UND DER MANNSCHAFTSFERTIGUNGSPROZESS — Fünfte Inhaltsgruppe des Trainingsprozesses	260
6.1	Problemdarstellung	260
6.2	Der Mannschaftsfertigungsprozeß	262
6.2.1	Die konstitutiven Merkmale der Gruppe oder Mannschaft <i>Die Personen in einer Mannschaft (263) — Die speziellen Bedingungen der Sportart (264) — Die Zielsetzung der Mannschaft (265) — Die Positionen und sozialen Rollen in der Mannschaft (267) — Soziale Beziehungen (268)</i>	263
6.2.2	Die Eingliederung von Sportlern in Mannschaften	271
7.	ANHANG	
	DIE ANWENDUNG DER PRINZIPIEN DER ALLGEMEINEN TRAININGSLEHRE FÜR DIE ZIELBEREICHE „REHABILITATION“, „PRÄVENTION/FITNESS“ UND „KOMPENSATION“	274
7.1	Vorbemerkungen zur Problematik der Anwendbarkeit der Trainingslehre	274
7.1.1	Die Gültigkeit der Gesetzmäßigkeiten der allgemeinen Trainingslehre für die hier beschriebenen Zielbereiche	275
7.1.2	Unterschiede in der Anwendung der Prinzipien der Trainingslehre im Leistungssport und in anderen Zielbereichen	275
7.2	Die Prinzipien des sportlichen Trainings in den Zielbereichen Rehabilitation, Prävention/Fitness und Kompensation	277
7.2.1	Die unterschiedlichen Zielbereiche <i>Sportliches Training in der Rehabilitation (277) — Sportliches Training als Prävention (278) — Fitness-Training (280) — Kompensations-Training (280)</i>	277
7.2.2	Ausblick	284
	LITERATURVERZEICHNIS	287